# ថ្នាំបង្ការ

## សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

ទារក និងកុមារតូចៗប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់ជាងមុនក្នុងការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរដោយសារជំងឺផ្សេងៗណាដែលអាចទប់ស្កាត់បាន ពីព្រោះតែប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់ពួកគេមិនទាន់លូតលាស់បានពេញលេញនោះទេ។ នៅពេលដែលកុមារតូចៗចាប់ផ្តើមប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាច្រើនជាងមុនជាមួយនឹងបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនរបស់ពួកគេ និងមនុស្សផ្សេងទៀតនោះ ថ្នាំបង្ការគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ និងជួយទប់ស្កាត់ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺនៅក្នុងសហគមន៍ រួមមាននៅតាមទីតាំងមើលថែទាំកុមារ និងមជ្ឈមណ្ឌលអប់រំកុមារតូច ជាដើម។

មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយនៅដំណាក់កាលខុសៗគ្នាពេញមួយជីវិតរបស់កូនអ្នក ដោយមានការបែងចែកពេលវេលាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីការពារកុមារនៅពេលដែលពួកគេងាយស្រួលនឹងរងគ្រោះបំផុតពីជំងឺផ្សេងៗ ព្រមទាំងនៅពេលដែលថ្នាំបង្ការនឹងបង្កើតការឆ្លើយតបខ្លាំងក្លាបំផុតពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់កុមារ ផងដែរ។

ថ្នាំបង្ការដែលមានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ទាំងអស់ត្រូវបានសិក្សាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយទប់ស្កាត់ជំងឺផ្សេងៗដូចជាជំងឺកញ្ជ្រិល (measles) ជំងឺស្រឡទែន (mumps) និងជំងឺអុតស្វាយ (chickenpox) ជាដើម បានដោយសុវត្ថិភាព ផងដែរ។ មានការធ្វើតេស្តយ៉ាងហ្មត់ចត់ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាថ្នាំបង្ការទាំងនេះផ្តល់ដល់កូនរបស់អ្នកនូវប្រព័ន្ធការពារច្រើនជាងប្រសិនបើពួកគេមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការនោះ។

សម្រាប់ប្រព័ន្ធការពារខ្ពស់បំផុត ទារកនិងកុមារតូចៗគួរតែធ្វើឱ្យថ្នាំបង្ការទាំងអស់របស់ពួកគេនៅតែគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា។ ការធ្វើបែបនេះគឺមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ និងរដូវរងា ដែលជាធម្មតា ជាពេលកុមារទាំងឡាយចំណាយពេលច្រើនជាងមុននៅជាមួយគ្នានៅខាងក្នុងផ្ទះ ហើយបង្កើនហានិភ័យនៃការរីករាលដាលជំងឺតាមផ្លូវដង្ហើម ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ (flu) ជំងឺ COVID-19 និង RSV (មេរោគប្រភេទ syncytial ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើម) ជាដើម។

### តើកូនរបស់ខ្ញុំគួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការណាខ្លះ?

មានការណែនាំឱ្យទារក និងកុមារតូចៗទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការទាំងនេះ ដោយមានផ្តល់ជូនរវាងពេលកើតនិងអាយុប្រាំមួយឆ្នាំ ដើម្បីការពារពីជំងឺឆ្លងដែលទំនងជាបណ្តាលឱ្យស្លាប់បានចំនួន 15 យ៉ាង៖

- **ថ្នាំបង្ការ DTaP៖** ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 2 ខែ មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួន 5 ដូសនេះ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺខាន់ស្លាក់ (diphtheria) ជំងឺតេតាណូស (tetanus) និងជំងឺក្អកមាន់ (pertussis/whooping cough) ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសចំពោះទារក។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B (Hepatitis B)៖** ចាប់ផ្តើមពីកំណើត មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួន 3 ដូសនេះ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ B ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ក្អួត ជំងឺខាន់លឿង (jaundice) និងផលវិបាកផ្នែកសុខភាពរយៈពេលវែង ផងដែរ។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង (Polio)៖** ពេលចាប់ផ្តើមទទួលនៅអាយុ 2 ខែ ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួន 4 ដូសនេះអាចទប់ស្កាត់ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង ដែលជាជំងឺបណ្តាលឱ្យមានឈឺបំពង់ក គ្រុនក្តៅ ចង្អោរចង់ក្អួត និងការខ្វិន ផងដែរ។

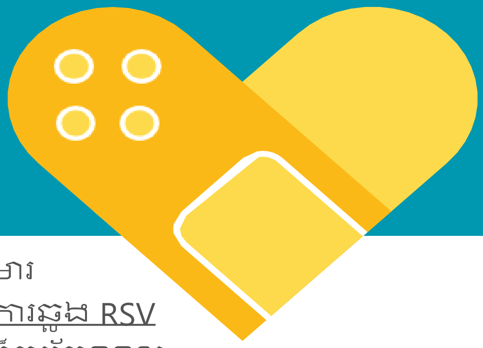
County of Los Angeles
Public Health

# ថ្នាំបង្ការ
## សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ

- **ថ្នាំបង្ការ MMR៖** មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ចំនួនពីរដូស ដោយដូសទីមួយគឺនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី 12 ទៅ 15 ខែ និងដូសទីពីរនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី 4 ទៅ 6 ឆ្នាំ សម្រាប់កម្រិតការពារខ្ពស់បំផុតប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលងាយស្រួលនឹងឆ្លងទាំងនេះ៖ កញ្ជ្រឹល (measles) ស្រឡទែន (mumps) និងស្អូច (rubella/German measles)។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺអុតស្វាយ (Chickenpox)៖** មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ចំនួនពីរដូស ដោយដូសទីមួយនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី 12 ទៅ 15 ខែ និងដូសទីពីរនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី 4 ទៅ 6 ឆ្នាំ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺអុតស្វាយ (ក៏ហៅបានថា varicella) ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានកន្ទួលរមាស់ គ្រុនក្ដៅ ពងបែកដែលមានផ្ទុកមេរោគ ការហើមខួរក្បាល និង/ឬជំងឺរលាកសួត (pneumonia) ផងដែរ។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំ (Flu)៖** មានការណែនាំឱ្យទទួលចាក់ចំនួនមួយដូសជារៀងរាល់ឆ្នាំសម្រាប់កុមារភាគច្រើនដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅ។ កុមារមួយចំនួនអាចនឹងត្រូវការទទួលចាក់ចំនួនពីរដូស។ អ្នកផ្ដល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចណែនាំកម្រិតដូសដែលល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំ (ក៏ហៅបានថា influenza) ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រុនក្ដៅ ឈឺសាច់ដុំ អស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង និងការឆ្លងមេរោគតាមផ្លូវដង្ហើម ផងដែរ។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19៖** មានការណែនាំឱ្យកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែឡើងទៅទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19។ ថ្នាំបង្ការទាំងឡាយផ្ដល់នូវប្រព័ន្ធការពារពីប្រជុំរោគសញ្ញានៃការរលាកពហុសរីរាង្គចំពោះកុមារ (Multisystem Inflammatory Syndrome/MIS-C) ដែលជាហានិភ័យមួយជាប់ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការឆ្លងមេរោគ COVID-19 ដល់កុមារ។ កុមារទាំងឡាយដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ទៅ 4 ឆ្នាំត្រូវការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ជាច្រើនដូស ដើម្បីឱ្យបានគ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលា ដោយរួមមានទាំងថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ (updated COVID-19 vaccine) ចំនួន 1 ដូស ផងដែរ។
  - អ្នកដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពីពេលកន្លងមក៖ គួរតែទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Moderna ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញចំនួន 2 ដូស ឬថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Pfizer-BioNTech ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញចំនួន 3 ដូស។
  - អ្នកដែលបានទទួលចាក់ដូសថ្នាំបង្ការប្រភេទ mRNA មួយចំនួនពីពេលកន្លងមក៖ ត្រូវការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការប្រភេទ Moderna ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ ឬប្រភេទ Pfizer-BioNTech ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញចំនួន 1 ឬ 2 ដូស អាស្រ័យទៅលើចំនួនដូសដែលបានទទួលចាក់ពីពេលមុនមក។
  - អ្នកដែលបានទទួលចាក់គ្រប់លក្ខណៈនិងទាន់ពេលវេលាពីពេលកន្លងមក៖ ត្រូវការទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺ COVID-19 ប្រភេទ Pfizer-BioNTech ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញ ឬប្រភេទ Moderna ដែលបានធ្វើឱ្យថ្មីឡើងវិញចំនួន 1 ដូស។

  កុមារទាំងឡាយដែលមានអាយុចាប់ពី 6 ខែ ទៅ 4 ឆ្នាំគួរតែទទួលចាក់ដូសថ្នាំបង្ការទាំងអស់ពីក្រុមហ៊ុនផលិតតែមួយ (ឧ. ប្រភេទ Pfizer ទាំងអស់ ឬប្រភេទ Moderna ទាំងអស់) លុះត្រាតែមិនអាចរកផលិតផលនោះបាន ឬក៏មានស្ថានភាពឬកាលៈទេសៈមួយដែលណែនាំថាមិនឱ្យទទួលចាក់ទេនោះ។
- **ការចាក់ថ្នាំសម្រាប់ RSV៖** ទារកដែលមានអាយុក្រោម 8 ខែ ហើយដែលបានកើតក្នុងអំឡុងពេលរដូវកាលមាន RSV ច្រើន (ខែតុលា ដល់ខែមីនា) ឬកំពុងឈានចូលរដូវកាលទីមួយរបស់ពួកគេ គួរតែទទួលចាក់ថ្នាំប្រភេទ nirsevimab ចំនួនមួយដូស ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគប្រភេទ syncytial ដែលឆ្លងតាមផ្លូវដង្ហើមរបស់មនុស្ស (respiratory syncytial virus/RSV) ហើយដែលបង្កឱ្យមានជំងឺរលាកសួត (pneumonia) និងជំងឺរលាក

# ថ្នាំបង្ការ
## សម្រាប់ទារក និងកុមារតូចៗ



ផ្លូវដង្ហើមតូចៗនៅក្នុងសួត (bronchiolitis) ចំពោះទារកតូចៗ។ ទារក និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 8 ទៅ 19 ខែ ហើយដែល ប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លង RSV និងអ្នកដែលកំពុងឈានចូលរដូវកាលមាន RSV ច្រើនទីពីររបស់ពួកគេនោះក៏គួរតែទទួលចាក់ចំនួនមួយដូសផងដែរ។

- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ Rotavirus (RV)៖** ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 2 ខែ ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួនពី 2 ទៅ 3 ដូសនេះការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគដែលបណ្តាលឱ្យមានការរាគរូសធ្ងន់ធ្ងរ គ្រុនក្តៅ ក្អួត និងការបាត់បង់ជាតិទឹកពីក្នុងខ្លួនកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ (dehydration) ផងដែរ។
- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ Haemophilus influenzae Type b (Hib)៖** ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 2 ខែ ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួនពី 3 ទៅ 4 ដូសនេះផ្តល់ប្រព័ន្ធការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគដែលអាចបណ្តាល ឱ្យមានជំងឺរលាកស្រោមខួរក្បាល (meningitis) បញ្ហាផ្នែកដកដង្ហើមកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ និងជំងឺរលាកសួត (pneumonia) ផងដែរ។
- **ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ Pneumococcal៖** ចាប់ផ្តើមពីអាយុ 2 ខែ ថ្នាំបង្ការដែលមានលំដាប់ចំនួន 4 ដូសនេះផ្តល់ប្រព័ន្ធការពារប្រឆាំងនឹងមេរោគជាច្រើនប្រភេទដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានការឆ្លងជំងឺ pneumonia បាន ហើយដែលជាការប៉ះពាល់ទៅលើសួត។
- **ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A (Hepatitis A)៖** មានការផ្តល់ជូនជាចំនួនពីរដូសនៅចន្លោះអាយុចាប់ពី 12 ទៅ 23 ខែ ដោយមានគម្លាតយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយខែពីគ្នា ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A។ ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រុនក្តៅ ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ ជំងឺខាន់លឿង (jaundice) ហើយនិងបញ្ហាផ្សេងៗផ្នែកថ្លើម ផ្នែកតម្រងនោម ឬផ្នែកឈាមរយៈពេលវែង ផងដែរ។

### តើខ្ញុំទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការឱ្យកូនរបស់ខ្ញុំបានយ៉ាងដូចម្តេច?

- ពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញខាងកុមារ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពចម្បងផ្ទាល់របស់កូនអ្នកអំពីថ្នាំបង្ការទាំងឡាយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្នែកថែទាំសុខភាពប្រចាំខ្លួនទេនោះ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ http://publichealth.lacounty.gov/vaccines/ ដើម្បីស្វែងរកគ្លីនិកដែលផ្តល់ការចាក់ថ្នាំបង្ការជូនដោយមិនគិតថ្លៃ និងគិតថ្លៃទាប ហើយនិងព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីថ្នាំបង្ការទាំងឡាយ។
- ចំណុចល្អបំផុតនោះគឺថាអ្នកអាចទទួលចាក់ថ្នាំបង្ការភាគច្រើនក្នុងពេលតំណាលគ្នាបាន! នេះមានន័យថាកូនរបស់អ្នកមានភាពមិនស្រួលក្នុងខ្លួនតិចជាងមុន ហើយអ្នកនឹងមិនចំណាយពេលវេលាច្រើនដោយមិនបានធ្វើសកម្មភាពផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ផងដែរ។

### មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Call Center)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានរបស់នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ មានបម្រើសេវាកម្មជូនចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 យប់ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ តាមរយៈលេខ **1-833-540-0473**។

County of Los Angeles Public Health